

Die Zukunft der Arbeit aus Sicht eines Kommunikationstrainers und Business-Coaches

Video “Dancing Family”
<https://imgur.com/cchDVb7>

Angst und Ärger

Angst vor Fehlern

Angst vor Kritik

Angst vor Machtverlust

Angst vor Überforderung

Angst vor Zeitverbrauch ...

Ärger über fehlende Eigenverantwortung

Ärger über mangelnde Verbindlichkeit

Ärger über eigene Ohnmacht

...

Selbstführung

die Fähigkeit, sich **selbst bewusst zu steuern, reflektiert zu handeln** und **sich selbst gut zu regulieren** – emotional, gedanklich und praktisch.

Video “Brad Pitt , Oscar 2020”

<https://www.youtube.com/shorts/UEcJ8EH9pWs>



Jede Kommunikation
hat einen Inhalts- und
Beziehungsaspekt,
derart, dass Letzterer den
Ersteren bestimmt.

Paul Watzlawick

* 1921 in Villach

† 2007 in Palo Alto

Foto: Martin Gertler



Photo prise par David Olivari lors de la jam de Contact improvisation de 12 heures qui eut lieu en décembre 2004 à Montpellier



Foto: Helliwood media & education

AMBIGUITÄTS- TOLERANZ

KOMMUNIKATION



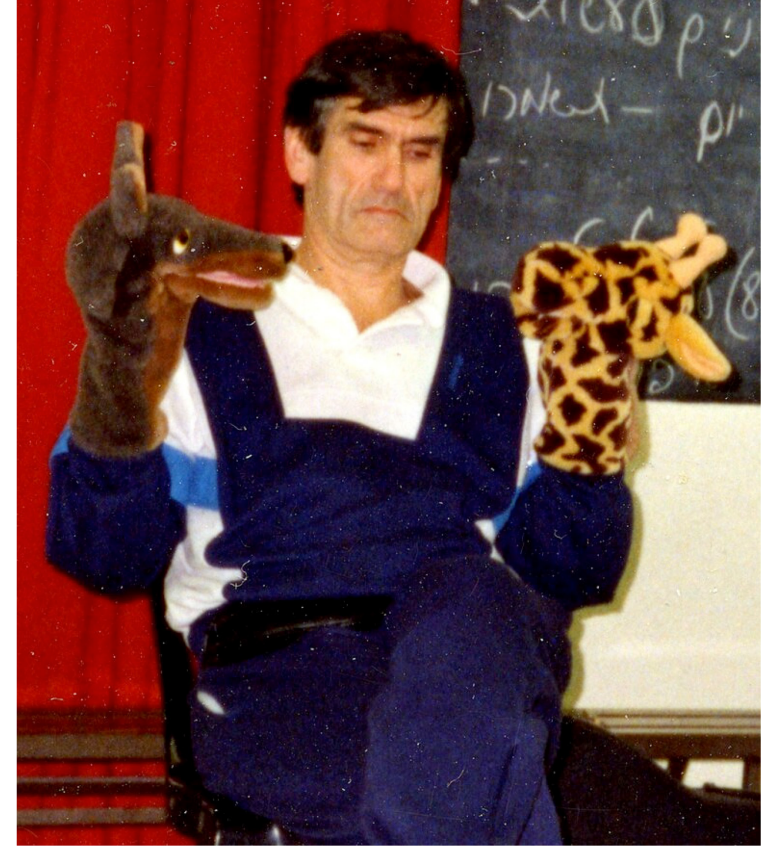
**Beziehungsebene
in der Kommunikation**
Paul Watzlawick

Foto: Martin Gertler



**4-Seiten einer
Nachricht**
Friedemann
Schulz von Thun

Foto: Schulz von Thun-Institut für Kommunikation



**Gewaltfreie
Kommunikation**
Marshall B.
Rosenberg

Foto: By Etan J. Tal

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Beobachtung

01

Konzentration auf die Beobachtung der Handlung/Situation.

Dabei wird bewusst verzichtet auf Bewertungen und Interpretationen.

Gefühl

02

Im Anschluss wird hinterfragt, welche Gefühle ausgelöst werden.

Bedürfnis

03

In diesem Schritt wird erarbeitet, welche Bedürfnisse in der Situation erfüllt oder – bei negativen Gefühlen – eben nicht erfüllt wurden.

Bitte

04

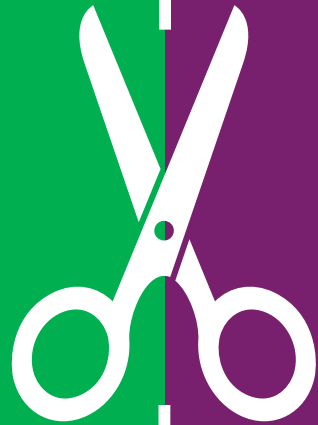
Zuletzt wird eine Bitte formuliert, mit der man um eine konkrete Handlung anfragt, um das eigene, unerfüllte Bedürfnis zufrieden zu stellen.





Fakten

Fiktion



RADIKALE

Tiefgreifende / grundsätzliche

EHRlichkeit

Nach Brad Blanton

Radical honesty (RH)

GAU

**Größter
Anzunehmender
Unfall**

KDE

**Kleinst
Denkbare
Ehrlichkeit**

1. Gefühle kennen, richtig wahrnehmen, steuern und aushalten können
2. Beziehungsfähigkeit trainieren und aufrechterhalten
3. Widersprüche aushalten können
4. Fiktion und Fakten unterscheiden können
5. Ehrlichkeit als Haltung kultivieren und praktizieren

LMAA

Lächle mehr als andere



Steffen Höllein
Jahrgang: 1972

Kommunikationstrainer
und Business-Coach
mit Zertifikatsabschlüssen

Ich beschäftige mich viel mit:

- Rhetorik
- Kommunikationspsychologie
- Konflikten, Verhandlungen, Argumentationen
- Kognitiven Verzerrungen, Vorurteilen, Ausgrenzung
- Barrierefreiheit und Diversität
- Kommunikationsdesign
- Digitale Kommunikation
- Mensch-Maschine-Interaktion
- Agilität und Prozessberatung

Berlin Realities für Kommunikation und
Design GmbH

Schmiedehof 4
10965 Berlin

s.h@berlinrealities.com
berlinrealities.com

+493069506361
+491727885949